



Gestión de si mismo

Cuando todo cambia y nuestras seguridades se tambalean, es importante poner la mirada adentro, para observar “quien estoy siendo en este momento” y cómo éste “que estoy siendo” puede **autogestionarse para movilizarse y movilizar** a otros e enfrentar los problemas difíciles y generar el **cambio que la organización necesita**.

Te invitamos a ejercitar tu habilidad para gestionarte

Soy parte del desafío, soy parte de la solución

¿Cómo gestionarme en medio del cambio?

Para nosotros hay 4 pasos claves que puedes comenzar a incorporar en tu día a día, si los conviertes en hábitos serán tus aliados para avanzar con consciencia y mayores probabilidades de éxito hacia el futuro.

Pausa

Conciencia

Gestión

Acción

Cuando te observes a ti mismo reactivo, frustrado , molesto, incomodo, ansioso o en una situación donde no se ve una salida fácilmente, es momento de hacer una **pausa**.

Parar internamente es hacer un espacio entre el estímulo y la respuesta, para no dejarte llevar por el momento o tus impulsos mas instalados, cuando paras Observas y desde ahí puedes elegir cómo responder.

Con esta práctica vas a entrenarte en la habilidad de parar, se trata de decirte interiormente ¡STOP! y llevar a cabo lo que la palabra indica:

S = Stop, me detengo...

T = Tomo aire, respiro...

O = Observo... cuerpo, pensamientos, emociones...

P = Prosigo con lo que estaba, continúo desde la consciencia

P a u s a

Conciencia

.....

G e s t i ó n

A c c i ó n

Después de parar y decirte internamente STOP, es importante que tomes un tiempo para ser consciente de todo lo que dicha situación esta moviendo en tu interior.

La mayor parte del tiempo estamos sumergidos en conversaciones internas, casi siempre nos estamos diciendo algo sobre lo que sucede afuera, estos pensamientos detonan emociones y esas emociones se comunican a través de nuestro cuerpo.

Toma papel y lápiz, por 5 minutos escribe todo aquello que piensas y sientes, permítete sacar tu conversación interna, esa que difícilmente te atreves a poner o consideras inadecuada, observarla te ayudará a generar acciones mas asertivas.

Para inspirarte sobre que es una conversación interna puedes ir a este enlace
<https://www.youtube.com/watch?v=qumKpoVPePI>

Pausa

Conciencia

Gestión

Acción

Ahora relea tus notas del momento de conciencia y pregúntate

¿ Cuáles de estos pensamientos te están dejando atrapado en el problema?

¿ Estas temiendo decir o hacer algo por no decepcionar a otros ?

¿ De qué otra manera podrías ver esta situación?

¿ Las emociones que te acompañan son las que necesitas para avanzar?

¿ Hay alguna parte de la historia que estés perdiendo de vista?

Ahora, seguramente tienes una mirada mas amplia y posibilitadora sobre ti, los demás y la situación.

P a u s a

Pausarse, hacerse consciente, gestionar son los pasos claves para una acción precisa, que de fruto y cree nuevas realidades.

Conciencia

Compartimos contigo algunas preguntas que te sirvan de inspiración.

Recuerda que la acción puede ser contigo o con otros.

- ¿Cómo puedes actuar más efectivamente ante esta situación?
- ¿Qué acciones puedes realizar para mejorar tu estado de animo?
- ¿ Qué conversaciones necesitas tener y con quien ?
- ¿ Hay alguna parte de tu conversación privada que necesites hacer pública? Ya sea para liberar tensión, generar tensión o devolver la responsabilidad
- ¿Qué pensamientos necesitas reformular para elevar tu compromiso e influencia?

Gestión

Acción

Ponte en acción y dale la bienvenida a nuevas posibilidades!!